Acest site foloseste cookies. Navigand in continuare, va exprimati acordul asupra folosirii cookie-urilor Afla mai multe!

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

9 February, 2025

Cele mai bune condimente pentru subțierea sângelui: „Ucid" cheagurile de sânge

Postat la: 08.02.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

Cele mai bune condimente pentru subțierea sângelui: „Ucid" cheagurile de sânge. Unele substanțe naturale, cum ar fi ghimbirul și ginkgo biloba, pot ajuta la reducerea riscului de formare a cheagurilor de sânge, dar este puțin probabil ca acestea să fie la fel de eficiente ca medicamentele eliberate pe bază de rețetă.

Substanțele anticoagulante acționează în două moduri. Antiplachetele împiedică celulele sanguine să se lipească între ele pentru a forma un cheag. Anticoagulantele fac ca coagularea să se producă mai lent. Unele persoane cu anumite afecțiuni medicale, cum ar fi defectele cardiace congenitale, au nevoie de medicamente anticoagulante pentru a-și reduce riscul de atac de cord sau accident vascular cerebral. Unele remedii naturale pot avea o funcție similară.

Este esențial să discutați cu un medic înainte de a încerca remedii naturale, deoarece acestea pot să nu funcționeze la fel de bine ca medicamentele și pot interacționa cu unele medicamente eliberate pe bază de prescripție medicală.

1. Turmericul
Oamenii au folosit mult timp turmericul în scopuri culinare și medicinale. Curcumina este ingredientul activ din turmeric și pare să aibă proprietăți antiinflamatoare și de fluidificare a sângelui sau anticoagulante. O revizuire din 2019 sugerează că turmericul poate ajuta la blocarea coagulării sângelui. Cu toate acestea, experții recomandă prudență atunci când se combină turmericul cu medicamente anticoagulante.

2. Ghimbirul
Ghimbirul este un alt condiment antiinflamator care poate ajuta la prevenirea coagulării sângelui. O revizuire a literaturii din 2015 notează că acest lucru se poate face prin reducerea tromboxanului, un hormon care determină agregarea sau lipirea plachetelor. Ghimbirul conține, de asemenea, salicilați, aceleași substanțe care dau aspirinei proprietățile sale de subțiere a sângelui. Sunt necesare mai multe cercetări pentru a înțelege pe deplin potențialele proprietăți de subțiere a sângelui ale ghimbirului.

3. Piper Cayenne
Piperul Cayenne conține, de asemenea, salicilați, iar unii oameni spun că includerea acestuia în dieta lor poate ajuta la subțierea sângelui. Cu toate acestea, nu există dovezi științifice fiabile care să arate că acesta are proprietăți de subțiere a sângelui.

4. Vitamina E
Vitamina E poate reduce coagularea sângelui în moduri diferite, în funcție de cantitatea pe care o ia o persoană. Office of Dietary Supplements al National Institutes of Health din SUA sugerează că persoanele care iau medicamente anticoagulante ar trebui să evite dozele mari de vitamina E. Nu este clar în ce măsură vitamina E subțiază sângele, deși este probabil că oamenii ar trebui să ia mai mult de 400 de unități internaționale (UI) pe zi pentru a avea un efect de subțiere a sângelui. Cu toate acestea, utilizarea pe termen lung a unor doze mari - de exemplu, peste 1.500 UI pe zi - poate avea efecte negative.

5. Usturoiul

Un studiu pe rozătoare din 2018 a găsit dovezi de activitate antitrombotică în usturoi, ceea ce înseamnă că poate ajuta la prevenirea formării cheagurilor de sânge. O revizuire din 2020 a constatat că suplimentele de usturoi ajută la reducerea tensiunii arteriale și au un efect antitrombotic ușor la persoanele cu hipertensiune arterială. O revizuire din 2015 a observat că unele suplimente alimentare, inclusiv usturoiul, pot afecta funcția trombocitelor și coagularea. Autorii recomandă evitarea acestora înainte de o intervenție chirurgicală.

6. Scorțișoara
Scorțișoara conține cumarină, un agent de subțiere a sângelui. Warfarina, un medicament anticoagulant utilizat frecvent, este derivat din cumarină. Consumul de cantități mici de scorțișoară în dietă poate spori efectele altor anticoagulante naturale, dar sunt necesare studii pe oameni. Consumul de doze mari de scorțișoară bogată în cumarină pe termen lung poate provoca leziuni hepatice.

7. Ginkgo biloba
Ginkgo biloba este un supliment popular pe bază de plante pe care oamenii îl iau pentru tulburări de sânge și probleme de memorie. Un studiu de laborator a constatat că Ginkgo biloba conține compuși care pot bloca trombina, o enzimă care determină coagularea sângelui. Cu toate acestea, sunt necesare mai multe cercetări pentru a vedea dacă ginkgo afectează coagularea sângelui în corpul uman.

8. Extract din semințe de struguri
Unele dovezi sugerează că extractul de semințe de struguri poate fi benefic pentru persoanele cu diverse boli de inimă și de sânge, inclusiv hipertensiune arterială. Un studiu pe eprubetă a găsit, de asemenea, dovezi că extractul de semințe de struguri poate opri lipirea trombocitelor. Autorii au concluzionat că extractul de semințe de struguri poate ajuta la prevenirea formării cheagurilor de sânge.

9. Aloe
La fel ca ghimbirul și piperul cayenne, aloe conține salicilați, care pot avea un efect de subțiere a sângelui. Un studiu de laborator din 2020 a constatat că adăugarea de gel de aloe vera în sânge a produs un efect antiplachetar similar aspirinei. Cu toate acestea, sunt necesare mai multe cercetări privind aloe ca supliment alimentar la om.
loading...

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Doi gemeni au ținut diete diferite timp de 12 săptămâni. Care a pierdut mai multă grăsime și a avut mai multă energie**
- **O imagine ciudată a unui chip uman stârnește speculații aprinse pe internet**
- **Cafeaua la ibric e periculoasă! Este avertismentul oamenilor de știință pentru cei care o preferă cu caimac**
- **Pinguinii „divorțează" mai des decât oamenii, arată un studiu**
- **Filmul lui Mihai Bendeac ajunge pe Netflix: Ce alte producții vor putea fi urmărite începând din această lună**
-
- Postează

PUTETI CITI SI...

-

  Doi gemeni au ținut diete diferite timp de 12 săptămâni. Care a pierdut mai multă grăsime și a avut mai multă energie

  O pereche de gemeni identici care au urmat diete diferite timp de 12 săptămâni au devenit amândoi mai î ...
-

  O imagine ciudată a unui chip uman stârnește speculații aprinse pe internet

  O formă ciudată ce seamănă cu a unui extraterestru a fost semnalată la Polul Sud. Nu este pentru prima dată când A ...
-

  Cafeaua la ibric e periculoasă! Este avertismentul oamenilor de știință pentru cei care o preferă cu caimac

  Cercetări recente au evidențiat riscurile consumului de cafea preparată la ibric. Specialiștii explică ce factori sunt r ...
-

  Pinguinii „divorțează" mai des decât oamenii, arată un studiu

  Pinguinii nu sunt, de fapt, vreun simbol al iubirii veșnice, așa cum se credea anterior. În cadrul unui studiu realizat ...
-

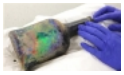
Filmul lui Mihai Bendeac ajunge pe Netflix: Ce alte producții vor putea fi urmărite începând din această lună

În februarie, Netflix aduce o selecție diversificată de filme și seriale care satisfac toate gusturile, dar filmul "Căsă ...

-

Un nutriționist vine cu soluția miraculoasă: Doar așa nu te îngrași, indiferent ce mănânci. Ați auzit de metoda consumi orice „cu mâncare pe scobitoare"?

Pentru cei care vor să se bucure de gusturi diverse fără să acumuleze kilograme în plus, Mihaela Bilic propune o metodă ...

- 

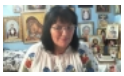
S-a aflat ce ascunde o sticlă misterioasă veche de 200 de ani. Nu era vorba de un recipient pentru băuturi

Misterul unei sticle vechi de două secole a fost elucidat. Descoperirea făcea parte dintr-un șantier din Cleethorpes, Li ...

-

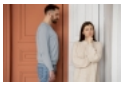
Mintea umană o ia razna la anumite ore. Descoperirea uluitoare făcută de un grup de savanți

Un grup de savanți de la Universitățile Arizona, Pennsylvania și Harvard din Statele Unite a făcut o descoperire uluitoa ...

- 

Avertismentul clarvăzătoarei Maria Ghiorghiu: Vom auzi de un seism puternic! - Ce se va întâmpla în România

Clarvăzătoarea Maria Ghiorghiu, cunoscută pentru previziunile sale, a făcut recent o nouă premoniție. Într-o postare pe ...

- 

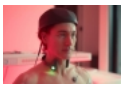
Bărbații au evoluat de două ori mai mult decât femeile în ultimul secol în înălțime și greutate

Dimensiunea corpului uman a crescut semnificativ în ultimul secol datorită îmbunătățirilor în sănătate și nutriție, însă ...

-

Micul dejun "de aur" pentru reglarea zahărului din sânge si combaterea rezistentei la insulina

Micul dejun nr. 1 pentru reglarea zahărului din sânge. Cu un amestec echilibrat de cereale integrale, fibre și proteine, ...

- 

Rutina zilnică draconică a miliardarului care cheltuie 2 milioane de dolari pe an pentru a obține nemurirea

Bryan Johnson, un antreprenor în vârstă de 47 de ani, cheltuie până la 2 milioane de dolari anual pentru a-și prelungi v ...

-

O scrisoare găsită: Donald Trump se reinstalează la Casa Albă și descoperă epistola lăsată de Joe Biden

Proaspăt reinstalat în Biroul Oval redecorat, Donald Trump și-a început oficial noul mandat de președinte al Statelor Un ...

-

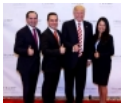
Mărturisirea Dacianei Sârbu înainte de divorțul de Victor Ponta: "Am trecut prin iad!"

Cuplul Daciana Sârbu - Victor Ponta e istorie. Cei doi au divorțat oficial. Informațiile privind separarea lor au apărut ...

-

Ce meniu a fost servit la ceremonia de învestire a lui Donald Trump: Preparate sofisticate și băuturi scumpe la evenimentul anului

Meniul servit la ceremonia de învestire a lui Donald Trump în calitate de nou președinte al Statelor Unite a constat lun ...

- 

Cum a ajuns un român plecat din Drumul Taberei în străinătate să devină unul dintre oamenii-cheie ai lui Donald Trump. Cine este Gabriel Constantin?

Constantin este unul dintre cei mai apreciați manageri ai „imperiului" financiar al viitorului președinte al SUA, Donald ...

-

După scandalul cu mașina urmează cel cu casa? David Popovici are o nouă locuință într-un complex de vile. Cât costa imobilul

David Popovici se va avea o locuință în unul dintre cele mai noi complexuri de vile din apropiere de București.

-

Un bărbat a trimis salivă de șopârlă pentru testarea ADN-ului dezvăluind frauda totală a afirmațiilor privind ascendența umană

Un bărbat și soția sa au decis să testeze acuratețea kitului 23andMe de testare ADN la domiciliu trimițând o mostră de s ...

-

Jurnalul misterios al iubitei englezoaice a lui Hitler. Marile secrete dezvăluite după 80 de ani

Jurnalul pierdut a lui Unity Mitford, aristocrata engleză care a devenit admiratoarea obsedată a lui Hitler, a fost dezv ...

-

"Am descoperit în sfârșit secretul neașteptat pentru a slăbi rapid". Cum a dat jos 18 kilograme o femeie de 55 de ani

La 55 de ani, fiind de mult adepta unei diete relativ sănătoase, Dawn Marsh suferea de inflamații dureroase la nivelul a ...

-

Cel mai celebru influencer din lume vrea să cumpere TikTok: O mulțime de miliardari m-au contactat

Într-o serie de postări pe platforma X, cel mai urmărit creator de conținut de pe YouTube, MrBeast, a dat de înțeles că ...

-

Experiment incredibil: un milionar renunță la lux și devine cerșetor timp de 10 luni. Ce l-a împins și ce a reușit

Milionarul Mike Black, cunoscut om de afaceri și YouTuber, a luat o decizie radicală: să renunțe la luxul său și să se t ...

-

Care e legatura dintre longevitate si cat de des respiri. Rezultatul este unul șocant dar argumentat stiintific

Dr. Janine Bowring, un expert in longevitate stabilit în Canada, care are la activ peste 25 de ani de experiență și cerc ...

-

Mihaela Bilic face dezvăluiri: Ce conțin de fapt conservele de pește pe care le cumpără românii

Nutriționista Mihaela spune că toți românii consumă, fie ocazional, fie des, conserve pe care le cumpără din magazin. De ...

-

Porți un smart watch? Ai risc crescut de cancer din cauza unor substanțe toxice despre care companiile nu scot o vorbă

Ceasurile inteligente câștigă încrederea a din ce în ce mai multor utilizatori. Cu ele este posibil să ne monitorizăm ac ...

-

Un celebru actor povestește cum a rămas fără casă în urma incendiilor dezastruoase din Los Angeles: Nu am văzut niciodată un loc atât de perfect ars

Actorul Mel Gibson a rămas fără casă în urma incendiilor devastatoare din zona Los Angeles. Gibson a povestit că din cas ...

-

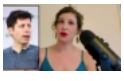
Caz bizar: calvarul prin care a trecut o femeie, după ce o nunta falsă de pe Instagram s-a dovedit a fi reală

O femeie din Australia şi-a anulat căsătoria după ce şi-a dat seama că o ceremonie de nuntă falsă la care a luat parte p ...

-

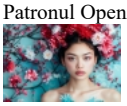
Micutzu a reacționat în cazul mașinii lui Popovici: "Suveranisto-globaliști, globalisto-suveraniști, vă felicit... și vă pup din Tenerife!"

David Popovici (20 de ani), campion olimpic la înot la Jocurile de la Paris din 2024, a fost invitat la podcastul MCN mo ...

- 

Șeful Inteligentei Artificiale acuzat de sora sa că a abuzat-o sexual în mod natural. Cum răspunde părintele ChatGPT

Patronul OpenAI, care se află la originea creării ChatGPT, Sam Altman, este acuzat de către sora sa, Ann Altman, în vârs ...

- 

Secrete japoneze pentru slăbit rapid. Patru trucuri pe care poți să le încerci

În ciuda influențelor externe și a stilului de viață modern, japonezii au păstrat obiceiuri alimentare și rutine care co ...

Cele mai bune condimente pentru subțierea sângelui: „Ucid" cheagurile de sânge

Postat la: 08.02.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

0

-
-
- Postează
-
-

Cele mai bune condimente pentru subțierea sângelui: „Ucid" cheagurile de sânge. Unele substanțe naturale, cum ar fi ghimbirul și ginkgo biloba, pot ajuta la reducerea riscului de formare a cheagurilor de sânge, dar este puțin probabil ca acestea să fie la fel de eficiente ca medicamentele eliberate pe bază de rețetă.

Substanțele anticoagulante acționează în două moduri. Antiplachetele împiedică celulele sanguine să se lipească între ele pentru a forma un cheag. Anticoagulantele fac ca coagularea să se producă mai lent. Unele persoane cu anumite afecțiuni medicale, cum ar fi defectele cardiace congenitale, au nevoie de medicamente anticoagulante pentru a-și reduce riscul de atac de cord sau accident vascular cerebral. Unele remedii naturale pot avea o funcție similară.

Este esențial să discutați cu un medic înainte de a încerca remedii naturale, deoarece acestea pot să nu funcționeze la fel de bine ca medicamentele și pot interacționa cu unele medicamente eliberate pe bază de prescripție medicală.

1. Turmericul
Oamenii au folosit mult timp turmericul în scopuri culinare și medicinale. Curcumina este ingredientul activ din turmeric și pare să aibă proprietăți antiinflamatoare și de fluidificare a sângelui sau anticoagulante. O revizuire din 2019 sugerează că turmericul poate ajuta la blocarea coagulării sângelui. Cu toate acestea, experții recomandă prudență atunci când se combină turmericul cu medicamente anticoagulante.

2. Ghimbirul
Ghimbirul este un alt condiment antiinflamator care poate ajuta la prevenirea coagulării sângelui. O revizuire a literaturii din 2015 notează că acest lucru se poate face prin reducerea tromboxanului, un hormon care determină agregarea sau lipirea plachetelor. Ghimbirul conține, de asemenea, salicilați, aceleași substanțe care dau aspirinei proprietățile sale de subțiere a sângelui. Sunt necesare mai multe cercetări pentru a înțelege pe deplin potențialele proprietăți de subțiere a sângelui ale ghimbirului.

3. Piper Cayenne
Piperul Cayenne conține, de asemenea, salicilați, iar unii oameni spun că includerea acestuia în dieta lor poate ajuta la subțierea sângelui. Cu toate acestea, nu există dovezi științifice fiabile care să arate că acesta are proprietăți de subțiere a sângelui.

4. Vitamina E
Vitamina E poate reduce coagularea sângelui în moduri diferite, în funcție de cantitatea pe care o ia o persoană. Office of Dietary Supplements al National Institutes of Health din SUA sugerează că persoanele care iau medicamente anticoagulante ar trebui să evite dozele mari de vitamina E. Nu este clar în ce măsură vitamina E subțiază sângele, deși este probabil că oamenii ar trebui să ia mai mult de 400 de unități internaționale (UI) pe zi pentru a avea un efect de subțiere a sângelui. Cu toate acestea, utilizarea pe termen lung a unor doze mari - de exemplu, peste 1.500 UI pe zi - poate avea efecte negative.

5. Usturoiul

Un studiu pe rozătoare din 2018 a găsit dovezi de activitate antitrombotică în usturoi, ceea ce înseamnă că poate ajuta la prevenirea formării cheagurilor de sânge. O revizuire din 2020 a constatat că suplimentele de usturoi ajută la reducerea tensiunii arteriale și au un efect antitrombotic ușor la persoanele cu hipertensiune arterială. O revizuire din 2015 a observat că unele suplimente alimentare, inclusiv usturoiul, pot afecta funcția trombocitelor și coagularea. Autorii recomandă evitarea acestora înainte de o intervenție chirurgicală.

6. Scorțișoara
Scorțișoara conține cumarină, un agent de subțiere a sângelui. Warfarina, un medicament anticoagulant utilizat frecvent, este derivat din cumarină. Consumul de cantități mici de scorțișoară în dietă poate spori efectele altor anticoagulante naturale, dar sunt necesare studii pe oameni. Consumul de doze mari de scorțișoară bogată în cumarină pe termen lung poate provoca leziuni hepatice.

7. Ginkgo biloba
Ginkgo biloba este un supliment popular pe bază de plante pe care oamenii îl iau pentru tulburări de sânge și probleme de memorie. Un studiu de laborator a constatat că Ginkgo biloba conține compuși care pot bloca trombina, o enzimă care determină coagularea sângelui. Cu toate acestea, sunt necesare mai multe cercetări pentru a vedea dacă ginkgo afectează coagularea sângelui în corpul uman.

8. Extract din semințe de struguri
Unele dovezi sugerează că extractul de semințe de struguri poate fi benefic pentru persoanele cu diverse boli de inimă și de sânge, inclusiv hipertensiune arterială. Un studiu pe eprubetă a găsit, de asemenea, dovezi că extractul de semințe de struguri poate opri lipirea trombocitelor. Autorii au concluzionat că extractul de semințe de struguri poate ajuta la prevenirea formării cheagurilor de sânge.

9. Aloe
La fel ca ghimbirul și piperul cayenne, aloe conține salicilați, care pot avea un efect de subțiere a sângelui. Un studiu de laborator din 2020 a constatat că adăugarea de gel de aloe vera în sânge a produs un efect antiplachetar similar aspirinei. Cu toate acestea, sunt necesare mai multe cercetări privind aloe ca supliment alimentar la om.

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Doi gemeni au ținut diete diferite timp de 12 săptămâni. Care a pierdut mai multă grăsime și a avut mai multă energie**
- **O imagine ciudată a unui chip uman stârnește speculații aprinse pe internet**
- **Cafeaua la ibric e periculoasă! Este avertismentul oamenilor de știință pentru cei care o preferă cu caimac**
- **Pinguinii „divorțează" mai des decât oamenii, arată un studiu**
- **Filmul lui Mihai Bendeac ajunge pe Netflix: Ce alte producții vor putea fi urmărite începând din această lună**

ALBENI CONSULT SPED.
TRANSPORTURI PENTRU ORICE AI NEVOIE

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **Teodosie, arhiepiscopul Tomisului, sancționat de Biserica Ortodoxă pentru că l-a numit pe Călin Georgescu "trimisul Dumnezeu"**

  ÎPS Teodosie, arhiepiscopul Tomisului, a fost sancționat joi de Biserica Ortodoxă pentru că l-a numit pe Călin Georgescu "trimisul lui Dumnezeu"

- **Descoperire revoluționară în lupta împotriva cancerului: Oamenii de știință au identificat un „comutator" care ar inversa boala**

  Oamenii de știință au descoperit un „comutator" care poate inversa celulele canceroase, fiind considerată o descoperire majoră. Prin activarea a

- **Episcopul Giurgiului relatează încă o profeție împlinită a Sfântului Arsenie Boca**

  Biserica Ortodoxă Română a proclamat, pe 4 februarie, cei 16 noi sfinți români, printre care și Arsenie Boca, cel care a primit titulatura

- **Călin Georgescu, beneficiar al finanțărilor USAID?**

  Scandalul finanțărilor USAID (Agenția Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională) are numeroase ecouri și în România. Fie că se aplau

- **Elon Musk capătă și mai multă putere la Washington - Pentagonul este ultima țintă a lui Trump**

  Donald Trump a declarat vineri că l-a însărcinat pe Elon Musk să revizuiască și bugetul Pentagonului, în cadrul misiunii sale extraguverna

- **Cântecul balenelor și limbajul uman au o structură similară, arată un studiu realizat de către o echipă internațională de oameni de știință**

  O echipă internațională de oameni de știință a descoperit că sunetele și cântecele balenelor au aceeași structură cu limbajul uman. Cercetătorii

- **Descoperirea ce intrigă astronomii: Cel mai mare lucru din lume, care nu poate fi perceput de niciun om**

  DeO echipă de cercetători condusă de Institutul Max Planck din Munchen, Germania, care a efectuat un studiu important publicat în revista Astron

- **Doi gemeni au ținut diete diferite timp de 12 săptămâni. Care a pierdut mai multă grăsime și a avut mai multă energie**

  O pereche de gemeni identici care au urmat diete diferite timp de 12 săptămâni au devenit amândoi mai în formă și mai supli, indifer

- **Provocarea de pe TikTok care incită tinerii la sinucidere: "Ieri am internat un pacient tânăr, care a văzut această provocare și a înghițit 22 de comprimate"**

  Cunoscutul medic Radu Țincu a vorbit despre „Paracetamol Challenge" și despre cât de periculoasă este această nouă provocare virală pe Tik

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Porți un smart watch? Ai risc crescut de cancer din cauza unor substanțe toxice despre care companiile nu scot o vorbă
- 2.Un bărbat a trimis salivă de șopârlă pentru testarea ADN-ului dezvăluind frauda totală a afirmațiilor privind ascendența umană
- 3.Mărturisirea Dacianei Sârbu înainte de divorțul de Victor Ponta: "Am trecut prin iad!"
- 4.Care e legatura dintre longevitate si cat de des respiri. Rezultatul este unul șocant dar argumentat stiintific
- 5.Mihaela Bilic face dezvăluiri: Ce conțin de fapt conservele de pește pe care le cumpără românii
- 6."Am descoperit în sfârșit secretul neașteptat pentru a slăbi rapid". Cum a dat jos 18 kilograme o femeie de 55 de ani
- 7.Un celebru actor povestește cum a rămas fără casă în urma incendiilor dezastruoase din Los Angeles: Nu am văzut niciodată un loc atât de perfect ars
- 8.Micul dejun "de aur" pentru reglarea zahărului din sânge si combaterea rezistentei la insulina
- 9.Cum a ajuns un român plecat din Drumul Taberei în străinătate să devină unul dintre oamenii-cheie ai lui Donald Trump. Cine este Gabriel Constantin?
- 10.O scrisoare găsită: Donald Trump se reinstalează la Casa Albă și descoperă epistola lăsată de Joe Biden

- Termeni si conditii
-
- ZiuaNews © 2012
- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed
- Informatii
  - Contact
- Versiunea mobile

- Versiunea mobile Romana

- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail

- ZIUAnews © 2013